SPORTUL popular

În loc de echipament... chitanțe

Uniunea Sindicală Metalo-chimic are o magazie utilată cu tot felul de materiale sportive, puse la dispoziția muncitorilor care doresc să practice sportul.

Din aceste materiale, o parte a luat direcția uzinelor „Vulcan", pentru a satisface cererile sportivilor din această mare unitate industrială. Numai că responsabilul sportiv al Uniunii, în loc să folosească drumul bun al unei strânse legături cu Sindicatul uzinelor „Vulcan", a găsit de cuviință să predea direct echipamentul fiecărui solicitant în parte, luând în schimb o... chitanță.

Tricourile erau nou-nouțe și frumoase, treningurile la fel, așa că unii sportivi începând să le poarte, le-a venit pe-urmă greu să se mai despartă de ele, îmbrăcându-le în toate ocaziile, la sport, pe stradă și acasă.

Schimbul era, în fond, foarte simplu. Responsabilul dădea un tricou sau o pereche de bocanci de football, iar primitorul semna o chitanță. O chitanță care nu mai trebuia nici spălată, nici călcată și care ocupa și un loc mai mic în magazie.

Intr'o bună zi însă, continuând în felul acesta, responsabilul a ajuns să constate că numărul chitanțelor devenise mai mare decât al echipamentului rămas în magazie, astfel că ori de câte ori alți muncitori aveau nevoie de materiale sportive, nu mai puteau să le capete.

Situația aceasta există și astăzi și dialogurile se desfășoară cam în felul următor:

— Ne-ar trebui niște tricouri pentru un concurs de volei.

— Nu mai avem! Sunt date la cutare și la cutare, dar nu le-au adus încă înapoi.

— Poate că aveți atunci niște ghete de football Nr. 43?

— Avem... dar nu le avem în magazie. Sunt împrăștiate și ele.

Și astfel, în vreme ce echipamentele trebuiesc căutate pe la casele sportivilor care le-au împrumutat, ceilalți muncitori care doresc să practice sportul, jinduesc după aceste materiale și sunt nevoiți să facă de multe ori cale întoarsă, renunțând la antrenamentele sau la întrecerile la care voiau să participe.

Vina o poartă în mod egal responsabilul sportiv și cei ce-au luat echipamentele, „uitând" să le mai aducă înapoi.

In orice caz, o măsură grabnică se impune, căci materialele sportive trebuie să fie puse la dispoziția tuturor muncitorilor sportivi dela „Vulcan".

CE SCHIMBĂRI POATE PROVOCA IN SISTEMUL DE JOC MODIFICAREA REGULAMENTULUI LA VOLEI

Odată cu desvoltarea voleiului, care — în ultimul timp — a luat o amploare deosebită, mai ales în URSS și în țările cu democrație populară, regulamentul de joc a suferit o serie de modificări, cele mai importante fiind stabilite în congresul FIVB dela Praga, de anul trecut.

Necesitatea ultimelor modificări s'a verificat la Jocurile Mondiale dela Budapesta și la Campionatele Mondiale dela Praga.

Iată în ce constau modificările mai importante aduse regulamentului și care sunt avantagiile acestora:

1. Impărțirea terenului printr'o linie trasată la trei metri de linia de centru și libertatea acordată jucătorilor din linia doua de a trage (din jumătatea de fund a terenului) dă ocazia echipei care se găsește în posesia mingiei să poată ataca și cu jucătorii aflați în linia II-a, dându-se prin aceasta un avantaj jucătorilor cari știu să tragă dela distanță.

2. Executarea serviciului din săritură dă posibilitatea de a se executa un serviciu puternic, care poate pune echipa adversă în dificultate, și a o împiedeca să realizeze un atac eficace. Până în prezent, serviciile erau de multe ori ratate deoarece deseori jucătorul ridica ambele picioare (făcea deci o mică săritură) de pe terenul de joc și arbitrul îl sancționa prin pierderea serviciului.

3. Precizarea că lovirea mingiei de jos cu două mâini este permisă, înlătură o altă defecțiune a vechiului regulament, care lăsa la aprecierea arbitrului penalizarea sau nepenalizarea unei astfel de acțiuni. Ori, noi știm că toți arbitrii noștri socoteau o mingie primită în acest fel ca „ținută" sau „dublă" și o penalizau ca atare. Prin lovirea mingiei de jos cu două mâini se câștigă siguranță în darea pasului și — prin aceasta — eficacitate în joc.

4. Cea mai importantă modificare a regulamentului se poate considera însă permiterea schimbului de locuri între jucători în cadrul aceleiași linii. Se creează astfel din nou, specializarea pe posturi, un trăgător bun sau un ridicător bun putând fi utilizat pe postul în care dă cel mai bun randament.

Ce învățăminte se pot desprinde pentru antrenamentele echipelor noastre și pentru jocurile pe care le vor susține, privite prin prisma acestor modificări?

— Lovirea mingei va trebui să fie făcută cât mai corect, atât când mingea vine ușor cât și atunci când ea vine cu putere (trasă sau din serviciu) pentru ca pasul să poată fi utilizat cât mai bine de coechipier.

— Va trebui ca la antrenamente să se insiste asupra passelor, care vor trebui să fie cât mai precise, știut fiind că — în general — ridicătorul se va găsi la centrul plasei.

— Se va căuta să se intensifice trasul din linia II-a. Echipele vor trebui să facă numeroase antrenamente, pentru ca la atac să poată participa toată echipa.

— Deasemenea se vor încerca cât mai multe variații în efectuarea atacului, care, prin schimbarea regulamentului, are mult mai multe posibilități de a fi eficace. Aci fantezia jucătorilor va avea un mare rol.

— Se va insista la antrenamente asupra executării serviciilor puternice, ținându-se seama de libertatea oferită de regulament.

In concluzie, în urma acestor modificări ale regulamentului și intensificându-și antrenamentele conform acestor schimbări, echipele noastre vor ajunge la o valoare tehnică mult mai ridicată și însăși spectaculozitatea partidelor va crește.

CUM SE MERGE CORECT IN PROBELE DE MARȘ



In ultima vreme am primit la redacție numeroase scrisori din partea cititorilor prin care ne cer îndrumări tehnice pentru practicarea marșului. Răspunzând acestor cititori din masa muncitorilor, venim în acelaș timp și în ajutorul mărșăluitorilor începători. Aceștia au arătat la proba de Duminica trecută lipsuri pe care le pot evita Duminica aceasta urmând sfaturile de mai jos.

In primul rând, o constatare din punct de vedere al regulamentului: cea mai mare parte a concurenților nu cunosc ceea ce se numește marș în atletism. Greșeala pornește dela faptul că cei mai mulți cred că într'o cursă de marș se poate merge așa cum se face în mod obișnuit acest lucru. Or în Codul Atletic, marșul corect este astfel caracterizat: **„când piciorul dinainte atinge pământul nu este permis să fie îndoit din genunchi. Solul este atins întâiu de călcâiu și este părăsit cu vârful degetelor".**

Priviți în fotografia nr. 1 și vă veți putea da seama de această diferență. Concurentul din urmă pășește natural ca într'o plimbare pe stradă, în timp ce concurentul din față, încearcă și reușește într'o oarecare măsură să mărșăluiască în mod corect.

Tot din fotografia nr. 1 se poate constata ușor că mărșăluitorul din [illegible] are o tehnică rudimentară și că-i lipsesc [illegible] elementare. In primul rând, mișcarea brațelor este cu totul greșită. La marș brațele nu trebuesc ținute îndoite din cot în unghiu drept, ci ridicate din încheietură în sus, în așa fel încât unghiul dintre braț și antebraț să se micșoreze. Apoi, mișcarea nu se face în sensul deplasării corpului, ci lateral, prin fața pieptului. Remarcăm deasemenea că mișcarea trebue făcută cât mai aproape de piept. In această privință fotografia nr. 2 este elocventă. Urmăriți locurile indicate de săgeți și veți observa cât de greșit mișcă brațele concurenții respectivi.

O altă greșeală elementară este poziția trunchiului. In fotografia nr. 1 se poate observa cum concurentul din urmă ține corpul aplecat înainte, îngreunându-și astfel mersul. Comparați poziția acestuia cu a celuilalt concurent și vă veți da repede seama de felul cum trebue ținut trunchiul.

In sfârșit, o ultimă chestiune: mobilitatea bazinului, care este caracteristică mărșăluitorilor cu o tehnică avansată. Desigur că mare parte dintre cititori au văzut o cursă de marș și atunci poate au observat la concurenții principali ai cursei, o deplasare rapidă și laterală a șoldurilor, fapt care îi ajută foarte mult în mers. Cum însă?

Știind că piciorul drept trebue ținut întins și că pasul se realizează fără să se piardă contactul cu pământul, mersul în acest fel ar fi îngreunat, fără acea mișcare laterală a șoldurilor. Acest lucru însă se capătă numai după un timp lung de antrenament.

Pasul în marșul atletic se execută mult mai ușor deplasând șoldurile lateral și ținându-se seamă de faptul că această mișcare trebue să fie coordonată cu aceia a picioarelor.

Dar, această caracteristică sau mai bine zis deprindere se capătă numai după un antrenament serios, mai ales, făcut sub supravegherea unui antrenor.

In concluzie deci, pentru realizarea marșului atletic este neapărat necesar respectarea regulamentului și apoi însușira unei tehnici care să permită concurentului respectiv să mărșăluiască fără un efort prea mare.

BULETIN METEOROLOGIC

Sinaia: *Ceață cu tendința să dispară. Temperatura minus 1°. Vizibilitatea 5 km. Vreme favorabilă pentru ascensiuni.*

Cota 1400: *Ceață cu tendința să dispară. Temperatura minus 1°. Vizibilitatea 5 km. Grosimea zăpezii 15 cm. pe alocuri, nefavorabilă pt. ski. Vreme favorabilă pentru ascensiuni.*

Vârful cu Dor: *Timp frumos. Temperatura plus 6°. Vizibilitatea 20 km. Grosimea zăpezii 30 cm., pe alocuri, nefavorabilă pentru ski. Vreme favorabilă pentru ascensiuni.*

Predeal: *Timp frumos. Temperatura minus 1°. Vizibilitatea 20 km. Vreme favorabilă pentru ascensiuni.*

Dihamul: *Timp frumos. Temperatura minus 2°. Vizibilitatea 20 km. Grosimea zăpezii 40 cm., pe alocuri, nefavorabilă pentru ski. Vreme favorabilă pentru ascensiuni.*

Vârful Omul: *Timp frumos. Temperatura minus 7°. Vizibilitatea 20 km. Grosimea zăpezii 80 cm., întărită, favorabilă pentru ski. Vreme favorabilă pentru ascensiuni.*

Brașov: *Timp frumos. Temperatura plus 4°. Vizibilitatea 10 km. Vreme favorabilă pentru ascensiuni.*

Poiana Brașov: *Timp frumos. Temperatura plus 2°. Vizibilitatea 20 km. Grosimea zăpezii 10 cm. pe alocuri, nefavorabilă pentru ski. Vreme favorabilă pentru ascensiuni.*

Postăvarul: *Timp frumos. Temperatura plus 2°. Vizibilitatea 20 km. Grosimea zăpezii 60 cm. întărită, favorabilă pentru ski. Vreme favorabilă pentru ascensiuni.*

Sibiu: *Timp frumos. Temperatura plus 4° Vizibilitatea 10 km. Vreme favorabilă pentru ascensiuni.*

Păltiniș: *Timp frumos. Temperatura 0°. Vizibilitatea 20 km. Grosimea zăpezii 15 cm. pe alocuri. Nefavorabilă pentru ski. Vreme favorabilă pentru ascensiuni.*

REGULAMENTUL CAMPIONATELOR ȘCOLARE DE ATLETISM - GIMNASTICĂ - VOLEI PE ANUL 1950

I. SCOPUL

Campionatele școlare de atletism, gimnastică volei se organizează în scopul de a selecționa cele mai bune elemente și cele mai bune echipe școlare.

— de a stimula și populariza practicarea atletismului gimnasticei și volei-ului în rândurile tineretului școlar.

— de a întări și munca organizatorică a secțiilor de atletism, gimnastică și volei din colectivele școlare.

II. ORGANIZAREA ȘI CONDUCEREA CAMPIONATELOR

Campionatele școlare de atletism, gimnastică și volei se organizează de către Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport în colaborare cu Ministerul Invățământului Public și Uniunea Tineretului Muncitor.

Pentru etapele județene și de sector organizarea și conducerea acestor campionate revine unui Comitet format din Responsabilii Instruirii Sportive a Comitetelor pentru Cultură Fizică și Sport (sau a Comitetului Orășenesc unde există), un profesor de educație fizică, responsabilul sportiv al Județenei Uniunii Tineretului Muncitor și Delegatul Secției de Invățământ de pe lângă Sfaturile Populare. Organizarea etapei finale a campionatelor se va face de către un comitet format din Direcția Școlii, reprezentanții Uniunii Tineretului Muncitor și Ministerului Invățământului Public.

IV. PROGRAMUL, DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII CAMPIONATULUI

Campionatul școlar de atletism se desfășoară pe mai multe etape între 25.III și 30.VI. — după programul specificat.

Campionatele școlare se desfășoară individual și pe echipe la probele și categoriile specificate, în următoarele etape:

ETAPA I-a

Campionatele pe clase se desfășoară între 25.III — 20. IV. In prima fază se vor desfășura campionatele în sânul aceleiași clase, în faza a II-a între clase acolo unde sunt clase paralele și faza III-a între clase pe școală.

Probe și categoriile la atletism:

Fete categoria I clasele X și XI sau anii III și IV

Triatlon — 100 m. plat.
— sărituri în lungime.
— împingera greutății (4 kgr.)

Fete categ. II clasele VIII și IX sau anii I și II

Triatlon — 60 m. plat
— sărituri în lungime
— aruncarea greutății (3 kgr.).

Băieți categ. I clasele X și XI anii III și IV.

Pentatlon — 100 m. plat.
— 1500 m. plat.
— greutate.
— sărituri în lungime.
— sărituri în înălțime.

Băieți categ. II clasele VIII și IX sau anii I și II

Pentatlon — 80 m. plat
— 600 m. plat
— aruncarea grenadei (de juniori)
— sărituri în lungime
— sărituri în înălțime

ETAPA II

Campionatul local se desfășoară între 20.IV. și 29. IV. între echipele reprezentative ale școalelor din localitățile respective la următoarele probe și categorii.

Fete categ. I aceleași probe ca la etapa I.

Băieți categoria I aceleași probe ca la etapa I. Incepând deci cu această etapă campionatele de atletism se desfășoară pe o singură categorie, atât la băieți cât și la fete. Fiecare școală își va forma echipa reprezentativă având dreptul să utilizeze cele mai bune elemente luate din ambele categorii, dacă profesorul de educație fizică — la anumite probe — crede că elevii din categoria II sunt mai buni decât cei din categoria I, selecționați la respectivele probe. Materialul dela aruncări va fi cel prevăzut la categ. I

ETAPA III-a

Campionatul Județean se desfășoară între 30. IV. și 2. V. în orașele capitale de județ, cu participarea echipelor câștigătoare la campionatul pe localități în aceleași probe și pe aceleași categorii ca la etapa II-a.

ETAPA IV

Campionatul de sector se desfășoară în 8 sectoare între 7—9 V cu participarea echipelor campioane de județ, după cum urmează:

1. — Suceava	2 — Iași	3. — Galați	4. — Ploești
Baia	Neamț	Tulcea	Prahova
Botoșani	Iași	Constanța	Vlașca
Dorohoi	Tutova	Brăila	R.-Sărat
C. Lung	Fălciu	Putna	Buzău
Rădăuți	Vaslui	Tecuci	Argeș
Suceava	Bacău	Covurlui	Muscel

5. — Craiova	6. — Timișoara	7. — Cluj	8. — Brașov
Dolj	Caraș	Cluj	Brașov
Gorj	Timiș	Mureș	Alba
Vâlcea	Mehedinți	Turda	Târnava Mare
Romanați	Arad	Someș	Târnava Mică
Olt	Bihor	Năsăud	Trei Scaune
Hunedoara	Severin	Satu Mare	Ciuc
Sibiu		Sălaj	Făgăraș
Teleorman		Maramureș	Odorhei

Probele și categoriile sunt aceleași din etapa II.

ETAPA V-a

Finalele Campionatului Național se desfășoară la București între 29. VI—30 VI între cele 8 echipe campioane de sector. Probele și categoriile sunt cele prevăzute pentru etapa II.

V. PARTICIPANȚI — ALCĂTUIREA ECHIPELOR

Pot participa la campionatele școlare de atletism, gimnastică și volei, elevii și elevele tuturor școlilor medii teoretice, tehnice, pedagogice și profesionale, cu excepția școlilor medii tehnice de cultură fizică și sport.

Echipele reprezentative din școli vor fi formate din 3 elevi (e) la atletism, 6 elevi (e) la volei, 9 elevi (e), la gimnastică și o singură rezervă pentru toate trei ramuri.

Elevii înscriși în particular nu pot lua parte la acest campionat. Legitimarea elevilor se va face pe baza carnetului de elev vizat pe anul în curs, sau pe baza unui tabel nominal certificat de direcția școlilor respective și a unui act de identitate cu fotografie.

Echipele vor fi conduse de un profesor și de profesoară. In total vor fi deci 19 elevi (e) plus un profesor (oară) adică 20 băeți 20 fete = 40).

VI. CONDIȚIUNI DE STABILIRE A REZULTATELOR INDIVIDUALE ȘI PE ECHIPE

Clasamentul la atletism se va face: a. — individual pentru pentatlon (triatlon), atribuindu-se fiecărui concurent punctele obținute la cele 5 (3) probe; b. pe echipe totalizându-se fiecărei echipe punctele realizate de cei trei componenți (e). Se vor califica pentru etapa următoare echipele reprezentative de școala care totalizează cel mai mare număr de puncte indiferent de locul de concurenți în clasamentul individual.

Calcularea punctelor se face după tabela finlandeză.

Matchurile de volei se vor disputa sistem eliminatoriu prin tragere la sorți înaintea fiecărei etape de joc. Jocurile se vor disputa în 3 seturi (2 din 3) în conformitate cu regulamentul de volei.

Evoluarea echipelor de gimnastică se va face în ordinea în care va fi stabilită prin tragere la sorți.

Clasamentul la gimnastică se întocmește individual la exercițiile liber alese, notându-se fiecare concurent în parte și pe echipe totalizându-se fiecărei echipe punctele realizate de cei 9 concurenți

Numărul de puncte realizat din totalizare și împărțit la 9 va da nota medie la exercițiile liber alese.

Pentru exercițiile impuse se va da o notă colectivă pentru întreaga echipă. Nota medie după care se face clasamentul la gimnastică va fi rezultanta celor două note adunate și împărțite la 2.

Notarea se va face conform regulamentului.

VII. PREMII — TITLURI

Se vor acorda următoarele titluri: campion pe clasă, campion de școală, campion școlar pe localitate, campion școlar pe Județeană, campion școlar de sector și campion național școlar.

Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport oferă începând cu etapa Județeană câștigătorilor individuali și pe echipe premii: diplome, medalii, plachete și cupe.

VIII CONDIȚIUNI DE PARTICIPARE

Cheltuelile de deplasare, cazare și întreținere a echipelor începând cu etpa IV (campionatul de sector) vor fi suportate de Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport.

Cheltuelile pentru etapa III (campionatul Județean) vor fi suportate de școlile respective.